



“Vertraue.  
Vertraue deiner Intuition.  
Habe den Mut,  
der Stimme  
deines Herzens  
zu folgen.  
Sei im Einklang  
mit allem, was ist-  
Sonne und Mond.  
Licht. Luft.  
Wasser. Wärme. Kälte.  
Mit den Pflanzen  
in ihrer Ganzheit  
und Kraft.  
Lebe deinen Rhythmus-  
im Vertrauen in die Erde  
die dich trägt.  
Mach auf.  
Und- lass zu.  
Sei einfach DU.“

**Workshop  
Trommelbau &  
Trommelreisen**

**28.-31. Oktober 2016  
in 19412 Friedrichswalde**



**E***in schmaler Pfad* schlängelt sich zwischen alten knorrigen Bäumen, im sicheren Abstand zum See. Auf der anderen Seite zwingt mich ein Steilhang auf dem Weg zu bleiben. Immer weiter und tiefer geht es - unerwartet tauchen neue Landschaften auf, Tiere sind scheinbar ohne Scheu...

Jede Reise beginnt mit einem Schritt. Unsere Reise beginnt mit Trommelklängen. Liegend begleiten sie uns durch innere Räume, Berge, Seen, Wälder, Steppen, ... fantasievolle Landschaften mit Fabelwesen tief aus unserem gemeinsamen Inneren tauchen auf. Das monotone Schlagen der Trommel nimmt uns mit auf eine Reise in die Anders-Welt und ermöglicht einen neuen Zugang zu dir und dem Leben. Die Trommel - das Pferd der Schamanen.

**An diesem Wochenende** suchst du dir dein Fell aus und bekommst Spannreifen, Rahmen und Schnüre. All dies unter Anleitung in richtiger Reihenfolge zusammengebracht - fertig ist dein „Trommel-Pferd“. Solch ein Instrument, das unter deinen Händen entstanden ist, verbindet dich auf ganz besonders feine Weise mit ihr und mit dir.

**Nach diesem Wochenende** hat jeder/jede seine eigene Trommel und einen neuen Zugang zu sich und der Welt/ dem Leben bzw. eine Ahnung davon, dass mehr möglich ist als das bisher Bekannte.

**Bist du fit** für die Reise?

Was hast du in deinem Gepäck, was schleppst du mit dir rum?

Wir unterstützen dich bei deiner Reiseplanung, bieten dir Kartenmaterial für deine Entdeckungstour an, begleiten dich auf deinem Weg und nehmen dich wieder in Empfang, so dass du gestärkt und genährt mit neuen Impulsen wieder in deinen Alltag gehen kannst.

**Das Seminarhaus** am Labenzer See lädt ein zu einem Spaziergang auf schmalen Pfaden vorbei an alten knorrigen Bäumen...

Es begrüßen dich: das Feuer inmitten des Steinkreises, die Sauna am See, Wald, Himmel und Erde, Düfte, wispernde Bäume, Stille, Weite und die Geborgenheit sowie

**Anett & Olaf**  
Sei uns willkommen!



### **Anett Joerß**

Geb. 1963 in Sachsen,

Dipl. Lehrerin Kunst  
Kunsttherapeutin  
Achtsamkeitstrainerin  
Transformationstherapeutin  
2-jährige Ausbildung bei Hanne Beyer Iversen



Und sonst:

Beim Trommeln verbunden mit der Natur arbeiten wir mit einer Kraft, um an etwas anzuknüpfen, was größer ist als wir selbst.

Wir können um Hilfe bitten in Bezug auf ein Thema, was uns zur Zeit beschäftigt, und den Antworten lauschen.

Wir sind Teil des Ganzen und das Ganze selbst.

Alles ist mit allem verbunden.

„Wir erwarten häufig eine Form.

Und weil wir ein Ergebnis in einer bestimmten Form erwarten, können wir es oft nicht wahrnehmen.

Es geht darum, die Form loszulassen.

Es ist viel mehr möglich, als unser Verstand denken kann.“

**[www.anettjoerss.de](http://www.anettjoerss.de)**

### **Olaf Dapschies**

Geb. 1961, in Mecklenburg

Berufsausbildung, Straßenmusiker, Grafikdesigner,  
Musik & Rhythmus wird zur Berufung,  
seit 1996 Trommelgruppen, Workshops, Trommelbau.  
Auf dem Weg zwischen den Tönen

Und sonst:

Meinen Rhythmus barfuß in den Boden stampfen,  
die Arme in den Regen strecken, trommelnd stille Räume betreten.

Alles ist schon da, in uns -

Neue Räume werden erfahrbar in der Begegnung

von Herz zu Herz -

**[www.sambucus.de](http://www.sambucus.de)**





### Bitte bringe mit:

- bequeme Sachen, rutschfeste Socken
- wetterfeste warme Schuhe und Kleidung, mit der du gerne und lange draußen bleiben magst,
- einen etwa faustgroßen markanten Stein
- Stoff in deiner Farbe zum Umwickeln der Ringe für die Trommel
- Saunasachen wenn du magst
- Meditationskissen, wenn du eins hast
- Bettwäsche, Handtuch, (können auch gegen Gebühr geliehen werden)
- Hausschuhe, Ohrstöpsel, Augenbinde oder Tuch, Schreibzeug

### Übernachtung/ Verpflegung/ Kosten

Der Gutshof Friedrichswalde ist wunderschön und liegt inmitten Mecklenburgs Wäldern am Groß Labenzer See zwischen Schwerin und Rostock.

Die Zimmer sind nach baubiologischen Gesichtspunkten saniert.

Wir haben einen Seminarraum unterm Dach mit Blick auf den See hinaus, eine Sauna am See zum Selberheizen und viel Natur um uns herum.

Sieh selbst unter: [www.gutshof-friedrichswalde.de](http://www.gutshof-friedrichswalde.de)

Kosten für Übernachtung für eine Person pro Nacht:

3-Bettzimmer 22 €/ 2-Bettzimmer 28 €/ Einzelzimmer 35 € / Im Zelt oder Auto 10,- €

Verpflegung: 29,50 € pro Tag überwiegend vegetarisches Bio-Kost.

Die Kosten für Übernachtung und Verpflegung sind nicht im Seminarpreis enthalten und werden mit dem Einchecken an das Haus bezahlt.

Handtücher/Bettwäsche können geliehen werden:

4,-/6,-€, für den Saunagang: 3,- €

**Seminargebühr:** 225,- € ( 200,- € bei Zahlungseingang bis 1.9.2016 )

**Materialkosten für Trommelbau:** Rahmen, Spannringe, Fell, Schnüre, Öl und Farbe 100,-€

Das Wochenende beginnt am Freitag um 19.00 Uhr mit einem gemeinsamen Abendessen und endet am Montag Nachmittag ca. 15.00 Uhr im Steinkreis.



Wir freuen uns  
über deine

**Anmeldung  
möglichst bis zum  
10. Oktober 2016**

( bei Zahlungseingang bis 1.9.2016 ermäßigter Kursbeitrag 200,-€ )

Nimm gern Kontakt zu uns auf, wenn du Fragen hast.

### **Teilnahmebedingungen:**

Die Teilnahme am Workshopwochenende erfolgt in eigener Verantwortung.  
Für Schäden oder Verluste haftet nicht der Veranstalter.

### **Noch eine Bitte:**

Reiche diese Einladung auch an Interessierte weiter,  
so dass auch Andere von uns erfahren.

### **Anmeldung:**

Möchtest du mitmachen, dann:

1. Melde dich verbindlich an: **info@sambucus.de**
2. Du erhältst von uns innerhalb von 3 Tagen die Bestätigung, dass deine Anmeldung angekommen und ein Platz frei ist.
3. Überweise die Seminargebühr. Nach Eingang der Gebühr ist dir dein Platz sicher.

Olaf Dapschies  
19412 Friedrichswalde  
Friedrichswalder Platz 3  
038482-22441 AB  
0179-3747002  
info@sambucus.de

Weitere Informationen:  
**[www.sambucus.de/trommelreisen.html](http://www.sambucus.de/trommelreisen.html)**